

5月 献立表 幼児食

2025 年 5 月

南陽幼保園

日付	献立名		食材名				栄養価
	昼食	おやつ (朝おやつ・昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他	
1 木	ごはん カレーシチュー ドレッシングサラダ	○お茶 ○ヨーグルト ◎牛乳 ◎バームクーヘン	豚かた肉、 プレーンヨーグルト、卵、 ヨーグルト、牛乳	にんじん、たまねぎ、 りんご、レタス、 きゅうり、乾燥わかめ、 みかん缶	うるち米、じゃがいも、薄力 粉、三温糖、サラダ油、こま 油	おろししょうが、おろしに んにく、コンソメ、こいく ちしょうゆ、ウスターソー ス、カレー粉、穀物酢、 麦茶、カステラ	エネルギー 512kcal たんぱく質 18.5g 脂質 11.4g 炭水化物 87.6g 塩分 1.3g
2 金	食パン コーンチャウダー トマトとバジルサラダ オレンジ	○お茶 ○ウエハース ◎ぶどうゼリー ◎小魚	鶏もも肉、牛乳、 ベーコン、 プロセスチーズ、 粉チーズ	にんじん、コーン缶、 トマト、レタス、 きゅうり、 パレンシアオレンジ	食パン、じゃがいも、 食塩不使用バター、 薄力粉、オリーブ油、 三温糖	コンソメ、食塩、バジル、 こいくちしょうゆ、穀物 酢、麦茶、ウエハース、オ レンジゼリー	エネルギー 560kcal たんぱく質 16.8g 脂質 14.4g 炭水化物 63.9g 塩分 1.8g
7 水	ごはん サーモンマヨカツ トマトのごま酢かけ 味噌汁（キャベツ）	○お茶 ○オレンジ ◎牛乳 ◎マカロニきな粉	ぎんぎけ、卵、油揚げ、牛 乳、きな粉	たまねぎ、パセリ、 トマト、レタス、 きゅうり、みかん缶、 キャベツ、にんじん、 ネーブルオレンジ	うるち米、薄力粉、 パン粉、サラダ油、 いりごま、三温糖、 ごま油、マカロニ	食塩、白こしょう、マヨ ネーズ、穀物酢、こいくち しょうゆ、かつおだし、米 みそ、麦茶	エネルギー 614kcal たんぱく質 23.5g 脂質 25.2g 炭水化物 79.2g 塩分 1.5g
8 木	ごはん チキンポトフ じゃこときゅうりの 梅ドレッシング和え トマト	○お茶 ○アニマルチーズ ◎牛乳 ◎ホットケーキ	鶏もも肉、ウインナーソー セージ、しらす干し、プロセ スチーズ、牛乳、卵	にんじん、たまねぎ、 キャベツ、セロリ、 きゅうり、 りょくとうもやし、 梅びしお、トマト	うるち米、じゃがいも、 ごま油、三温糖、 ホットケーキミックス、 有塩バター、 メープルシロップ	コンソメ、食塩、こいくち しょうゆ、穀物酢、麦茶	エネルギー 501kcal たんぱく質 17.4g 脂質 15.4g 炭水化物 79.4g 塩分 1.3g
9 金	わかめごはん チキンナゲット ポテトサラダ たまごこレタスのスープ	○お茶 ◎せんべい ◎シヨア ◎ビスケット	卵、乳酸菌飲料	乾燥わかめ、きゅうり、 にんじん、りんご、 コーン缶、レタス、 ぶなしめじ	うるち米、調合油、 じゃがいも、ごま油	食塩、ミートボール、マヨ ネーズ、鶏がらだし、こい くちしょうゆ、料理酒、 水、麦茶、甘辛せんべい、 ハードビスケット	エネルギー 520kcal たんぱく質 12.3g 脂質 15.0g 炭水化物 90.3g 塩分 0.9g
10 土	スパゲティイタリアン 小魚 アニマルチーズ	○お茶 ○ウエハース	牛ひき肉、豚ひき肉、ボンレ スハム、粉チーズ、プロセス チーズ	たまねぎ、にんじん、青ビ ーマン	スパゲッティ、調合油	トマトケチャップ、食塩、 白こしょう、パイオン、ウ エハース	エネルギー 450kcal たんぱく質 14.5g 脂質 9.5g 炭水化物 43.4g 塩分 1.1g
12 月	ごはん マーボー豆腐 揚げしゅうまい ひじきナムル	○お茶 ○ビスケット ◎ヨーグルトあえ	木綿豆腐、豚ひき肉、 プレーンヨーグルト	長ねぎ、しょうが、 青ピーマン、にんじん、りょ くとうもやし、 きゅうり、干しひじき、 みかん缶、りんご、バナナ	うるち米、三温糖、 調合油、かたくり粉、 揚げ油、いりごま、ごま油	こいくちしょうゆ、テンメ ンジャン、しゅうまい、穀 物酢、麦茶、ハードビス ケット	エネルギー 532kcal たんぱく質 22.5g 脂質 20.6g 炭水化物 70.0g 塩分 1.2g
13 火	ごはん 江戸っ子煮 春雨サラダ バナナ（50g）	○お茶 ○スティック野菜 ◎牛乳 ◎せんべい	大豆、牛かた肉、 高野豆腐、ロースハム、 牛乳	にんじん、たけのこ、 刻み昆布、キャベツ、 きゅうり、りんご、バナナ	うるち米、車ふ、 しらたき、三温糖、 サラダ油、はるさめ	本みりん、こいくちしょう ゆ、合成清酒、マヨネー ズ、麦茶、甘辛せんべい	エネルギー 562kcal たんぱく質 19.9g 脂質 17.6g 炭水化物 87.9g 塩分 1.2g
14 水	スパゲティナポリタン わかめフレンチ コーンかきたまスープ	○お茶 ○ウエハース ◎お茶 ◎青のりポテトと 小魚	ウインナーソーセージ、粉 チーズ、卵、牛乳	たまねぎ、にんじん、 青ピーマン、乾燥わかめ、み かん缶、きゅうり、 レタス、こねぎ、コーン缶、 あおのり	スパゲッティ、調合油、こま 油、三温糖、 薄力粉	トマトケチャップ、食塩、 白こしょう、パイオン、ウ スターソース、穀物酢、こ いくちしょうゆ、鶏がらだ し、合成清酒、麦茶、ウエ ハース	エネルギー 576kcal たんぱく質 16.7g 脂質 18.8g 炭水化物 65.4g 塩分 1.7g
15 木	ごはん チキンカツ ひじきサラダ 味噌汁 （じゃがいも・わかめ）	○お茶 パナナ ◎牛乳 ◎ビスケット	牛乳	干しひじき、レタス、きゅ うり、みかん缶、 たまねぎ、乾燥わかめ、 バナナ	うるち米、三温糖、ごま油、 じゃがいも	こいくちしょうゆ、穀物 酢、米みそ、かつおだし、 麦茶、ハードビスケット	エネルギー 373kcal たんぱく質 10.2g 脂質 7.7g 炭水化物 70.0g 塩分 1.3g
16 金	チキンピラフホワイト ソースがけ エビフライ ブロッコリーのソテー ココロスープ	○お茶 ◎せんべい ◎くだものゼリー	鶏もも肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、 青ピーマン、パセリ、 ブロッコリー、コーン缶、だ いこん、こねぎ	うるち米、有塩バター、 薄力粉、揚げ油、 サラダ油、じゃがいも、 オリーブ油	えびフライ、トマトケ チャップ、ウスターソー ス、コンソメ、食塩、白こ しょう、こいくちしょう ゆ、パイオン、合成清酒、 麦茶、甘辛せんべい、オレ ンジゼリー	エネルギー 578kcal たんぱく質 16.9g 脂質 14.0g 炭水化物 81.8g 塩分 1.2g
17 土	惣菜パン 牛乳 小魚		牛乳		食パン、ロールパン		エネルギー 400kcal たんぱく質 10.9g 脂質 9.0g 炭水化物 42.8g 塩分 1.1g
19 月	ごはん ぎょうざ入りスープ かぼちゃとチーズの サラダ	○お茶 ○ビスケット ◎牛乳 ◎せんべい	豚もも肉、 プロセスチーズ、牛乳	こまつな、長ねぎ、 にんじん、しいたけ、 りょくとうもやし、 日本かぼちゃ、 きゅうり、レタス、 りんご	うるち米、揚げ油、 ごま油、調合油	ぎょうざ、鶏がらだし、こ いくちしょうゆ、料理酒、 みりん風調味料、白こし ょう、食塩、マヨネーズ、 麦茶、ハードビスケット、甘 辛せんべい	エネルギー 498kcal たんぱく質 15.2g 脂質 18.8g 炭水化物 72.0g 塩分 1.1g
20 火	ごはん 魚の立田揚げ トマトときゅうりの 梅かつお和え 味噌汁（大根 揚げ）	○お茶 ◎せんべい ◎牛乳 ◎豆乳もち	さくら、かつお節、 油揚げ、豆腐、きな粉、 牛乳	しょうががおろし、 トマト、きゅうり、 梅びしお、だいこん、 長ねぎ、えのきたけ	うるち米、かたくり粉、調合 油、三温糖	こいくちしょうゆ、合成清 酒、かつおだし、米みそ、 麦茶、甘辛せんべい	エネルギー 542kcal たんぱく質 23.7g 脂質 17.9g 炭水化物 75.6g 塩分 1.6g
21 水	ごはん 煮込みハンバーグ ほうれん草のソテー ポテトスープ	○お茶 ○アニマルチーズ ◎牛乳 ◎ビスケット	牛ひき肉、豚ひき肉、卵、牛 乳、ベーコン、 プロセスチーズ	たまねぎ、ぶなしめじ、ほう れんそう、 にんじん、コーン缶	うるち米、パン粉、 サラダ油、三温糖、 炒め油、有塩バター、 じゃがいも	トマトケチャップ、コンソ メ、こいくちしょうゆ、麦 茶、ハードビスケット	エネルギー 604kcal たんぱく質 23.8g 脂質 23.0g 炭水化物 83.2g 塩分 2.0g

22 木	ごはん 鶏肉の立田揚げ 切干だいこんの ゴマネーズ和え 味噌汁（なめこ）	○お茶 ○ヨーグルト ◎牛乳 ◎クラッカー	鶏むね肉、ツナ缶、 絹ごし豆腐、ヨーグルト、牛 乳	切干しだいこん、 きゅうり、にんじん、 なめこ、長ねぎ	うるち米、かたくり粉、米 粉、揚げ油、いりごま	おろししょうが、こいくち しょうゆ、料理酒、マヨ ネーズ、穀物酢、かつおだ し、豆みそ、麦茶、クラッ カー	エネルギー 498kcal たんぱく質 19.2g 脂質 20.8g 炭水化物 61.5g 塩分 0.9g
23 金	食パン ポークシチュー コールスローサラダ トマト	○お茶 ○バナナ ◎お茶 ◎おにぎり	豚かたロース、 生クリーム、 ロースハム、さけ	にんじん、たまねぎ、キャバ ツ、コーン缶、きゅうり、ト マト、 バナナ	食パン、じゃがいも、 サラダ油、米粉、 うるち米	コンソメ、トマトケチャッ プ、ウスターソース、ハヤ シルウ、マヨネーズ、麦茶	エネルギー 503kcal たんぱく質 18.2g 脂質 20.8g 炭水化物 73.7g 塩分 2.1g
26 月	ごはん 鶏肉のマーマレード煮 ブロッコリーと卵の サラダ チンゲン菜のスープ	○お茶 ○ヨーグルト ◎牛乳 ◎ウエハース	鶏もも肉、卵、 ヨーグルト、牛乳	オレングーマーマレード、ブ ロッコリー、 にんじん、コーン缶、 チンゲンサイ、たまねぎ	うるち米、かたくり粉、調合 油、オリーブ油	食塩、白こしょう、こいく ちしょうゆ、マヨネーズ、 パイオン、麦茶、ウエハー ス	エネルギー 578kcal たんぱく質 19.7g 脂質 14.0g 炭水化物 61.7g 塩分 0.7g
27 火	ごはん 豚肉のしょうが焼き マカロニサラダ 味噌汁（わかめ もやし）	○お茶 ○オレンジ ◎牛乳 ◎さつまいも ドーナツ	豚もも肉、ツナ缶、 牛乳、卵	しょうが、たまねぎ、 にんじん、青ピーマン、きゅ うり、コーン缶、 乾燥わかめ、りょくとうもや し、長ねぎ、ネーブルオレンジ	うるち米、三温糖、調合油、 かたくり粉、 マカロニ、さつまいも、ホッ トケーキミックス、 有塩バター、揚げ油、こま 油	こいくちしょうゆ、マヨ ネーズ、食塩、かつおだ し、米みそ、麦茶	エネルギー 665kcal たんぱく質 23.6g 脂質 28.1g 炭水化物 85.5g 塩分 2.1g
28 水	ゆかりごはん 豚肉と大豆の磯煮 ハンサンスー バナナ（50g）	○お茶 ◎ポーロ ◎牛乳 ◎せんべい	豚かた肉、大豆、厚揚げ、 ロースハム、卵、 牛乳	しそ、干しひじき、 にんじん、ごぼう、 きゅうり、バナナ	うるち米、しらたき、 サラダ油、三温糖、 はるさめ、調合油、 ごま油	食塩、こいくちしょうゆ、 穀物酢、麦茶、たまごポー ロ、甘辛せんべい	エネルギー 602kcal たんぱく質 17.4g 脂質 15.6g 炭水化物 49.0g 塩分 1.4g
29 木	ごはん 魚のかば焼き 小松菜の納豆和え 味噌汁（キャベツ）	○お茶 ○スティック野菜 ◎牛乳 ◎マーマレード 蒸しパン	さんま、挽きわり納豆、絹ご し豆腐、牛乳、卵	こまつな、りょくとうもやし し、にんじん、 ほしのり、キャベツ、 たまねぎ、きゅうり、 オレンジマーマレード	うるち米、かたくり粉、米 粉、揚げ油、三温糖、ホッ トケーキミックス、サラダ油	こいくちしょうゆ、みりん 風調味料、かつおだし、米 みそ、麦茶	エネルギー 618kcal たんぱく質 21.3g 脂質 22.2g 炭水化物 88.2g 塩分 1.8g
30 金	食パン チキンクリームシチュー ツナサラダ トマト	○お茶 ○ウエハース ◎シヨア ◎せんべい	鶏もも肉、牛乳、ツナ缶、飲 むヨーグルト	にんじん、たまねぎ、 スイートコーン、 キャベツ、きゅうり、 コーン缶、トマト	食パン、じゃがいも、 食塩不使用バター、 薄力粉	コンソメ、食塩、こしよ う、マヨネーズ、麦茶、ウ エハース、甘辛せんべい	エネルギー 516kcal たんぱく質 19.0g 脂質 18.0g 炭水化物 77.3g 塩分 1.4g
31 土	チャーハン 中華スープ アニマルチーズ	○お茶 ○クラッカー	卵、焼き豚、絹ごし豆腐、ブ ロセスチーズ	長ねぎ、 りょくとうもやし、 にんじん、カットわかめ	うるち米、ごま油	鶏がらだし、こいくちしよ うゆ、かつお・昆布だし、 麦茶、クラッカー	エネルギー500kcal たんぱく質 12.5g 脂質 8.7g 炭水化物 37.3g 塩分 1.5g

※栄養価は3歳以上の昼食・昼おやつ合計です



お誕生日プレート始めました！！

新年度に入り、はや1か月が経過しました。子ども達に笑顔になってほしいと思い
年に一度の特別な日🌟誕生日にスペシャル特別プレート計画を始めました♪
4月は、4人のお友だちが誕生日を迎えました。その日の給食をかわいく盛り付けます♡
誕生日は、その子その子が主役の記念日です。
おうちでも1年の成長を祝いましょう。
お祝いしてもらうことで、自己肯定感が高まり、物事を前向きに捉えるように
なるようです。
すてきな記念日🌟誕生日💖を大切にしましょう。



食中毒が多発する季節になりました！！

食中毒3原則

- ① つけない＝洗う！分ける！
手をこまめに洗いましょう。
食材によって、調理器具を分けることを
お勧めします。
肉や魚、生野菜に使うまな板や箸など



- ② 増やさない＝低温で保存する。
高温多湿の環境を避け、冷蔵庫を
活用しましょう。



- ③ やっつける＝加熱処理
菌は、加熱によって死滅します。
使用器具の熱湯殺菌、台所殺菌剤（塩素）も効果的で
す。

※子ども達の水筒を毎日、水洗いで済ませていません
か？
洗剤や定期的な塩素系で殺菌洗浄して子ども達の安全
を守りましょう。

こどもの日（5月5日）



こどもの日は男の子が元気に育つことを願う端午の節句です。
今では、男の子、女の子問わず全こどもの幸せと健やかな成
長を祈る日とされています。

《子どもの日にちなんだ食べ物》



柏餅
柏は新しい芽が出て育つまで、古い葉が落ちないため「子
孫繁栄と縁起がよい」とされています。

ちまき
元々は中国の風習で、「災いや病気を除ける」という由来
があります。

ご家族でこどもたちの幸せと健やかな成長を
祝いましょう♪